

2022・11・11 安芸秋季キャンプ 第3クール 2日目 野手19名

野手																		
熊谷	小幡	前川	高寺	高濱	梅野	坂本	榮枝	長坂	井上	豊田	小野寺	高山	板山	大山	北條	島田	木浪	渡邊
4	38	58	67	43	2	12	39	57	32	61	97	9	63	3	26	53	0	25
10:00 W-UP (MG)																		
10:45 スパイク走																		
CB																		
シートノック																		
ケースノック																		
先守：2・39・3・4・26・38・32・58・61																		
先走塁：12・57・0・25・67・63・97・9・43・53																		
12:00 ランチ																		
特打																		
BT回り																		
BT (3か所)				走塁/バント					守備 (コーチ指示)				ティー打撃 (30分)					
走塁/バント				守備					ティー打撃				BT (30分)					
守備				ティー打撃					BT				走塁/バント (30分)					
ティー打撃				BT					走塁/バント				守備 (30分)					
個別練習																		
打撃 (MG)				守備							室内打撃(ドーム)							
				内野			外野		捕手									
坂本	小幡	井上	前川	北條	高寺	渡邊	小野寺	豊田	長坂	榮枝	梅野	熊谷	高濱	大山	高山	島田	板山	
【強化コンディショニング】 ランニング：80m x 6本 (サブG)																		
ウエイトトレーニング																		
肩トレーニング																		

2022・11・11 安芸秋季キャンプ 第3クール 2日目 投手13名

投手		
西才及村桐 純木川上敷	馬 伊 鈴 浜 岡 石 岩 川 場 藤 木 地 留 井 田 原 将 15 35 37 41 47 18 27 28 36 64 69 93 127	
10:00	W-U P (MG)	
	(MG) (サブ移動)	
	CB CB (SG)	
	サイドゴロ捕 ケースノック	投内連係/牽制練習 (コーチ指示)
	P回り	
	【強化コンディショニング】 ランニング 体幹/ドリルトレーニング 肩トレーニング	
	ランチ	
	打撃練習 ティー/バント・バスター	
	強化練習/技術練習 (コーチ指示)	
	個別/課題練習	
ウエイトトレーニング ストレッチ		